

GEGRILLTER ASIA-SCHWEINEBAUCH MIT SESAMBOHNEN

PORTIONEN: 4



ZUTATEN

Schweinebauch:

800 g Schweinebauch in fingerdicken Scheiben
2 Knoblauchzehen
20 g frischer Ingwer
3 EL Sojasauce
1 EL flüssiger Honig
1 EL Sesamöl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Bergkräuter
1/2 TL Zimt
1 TL brauner Zucker
schwarzer Pfeffer
Salz

Sesambohnen:

400 g grüne Bohnen
1 EL Sesamöl
1 EL kalte Butter
1 EL heller Sesam
1 EL schwarzer Sesam
Salz

ZUBEREITUNG

Marinade für Bauch:

Alle Zutaten für Schweinebauch zu einer Gewürzmarinade verrühren
Schweinebauch darin marinieren und für mindesten 30 Minuten einwirken lassen, besser noch über Nacht.

Schweinebauch:

Schweinebauch auf dem Grill oder in der Grillpfanne kräftig anbraten.
Langsam fertig grillen, bis die Ränder karamellisieren.
Vor dem Servieren kurz rasten lassen.

Sesambohnen:

Bohnen bissfest in Salzwasser blanchieren
Kurz in Sesamöl schwenken.
Mit Salz würzen.
Mit hellem und schwarzem Sesam bestreuen und etwas kalte Butter darunter rühren.

MAHLZEIT UND GUTES GELINGEN!

EINFACH KRAULI - DIE LT1 SOMMERKÜCHE - EXKLUSIV AUF LT1!



GEGRILLTER ASIA-SCHWEINEBAUCH MIT SESAMBOHNEN

PORTIONEN: 4



ZUTATEN

Auberginensalat:

2 Auberginen
1 Knoblauchzehe
15 g frischer Ingwer
2 EL brauner Zucker
6 EL Sojasauce (am besten Salzreduzierte)
Saft einer Limette
1 EL Reisessig
100 g Kaiserschoten
1 Handvoll Erbsensprossen
Molle
Salz

ZUBEREITUNG

Auberginensalat:

Auberginen in Stärke wälzen und dann in etwas Öl am Grill oder in einer heißen Pfanne kräftig anbraten
Etwas auskühlen lassen.
Dann Zucker in der Pfanne karamellisieren und mit Sojasauce und den Saft der Limette ablöschen danach alle Gewürze darunter geben und etwas einreduzieren lassen.
Auberginen zurück in die Pfanne geben und kurz durchschwenken.
Erst ganz am Schluss geschnittene Kaiserschoten und Erbsensprossen unterheben.
Mit Molle abschmecken.

Kraulis Tipps zum Anrichten:

Auberginensalat als Basis auf den Teller setzen.
Schweinbauch darauf oder daneben anrichten.
Sesambohnen dazugeben.
Mit zusätzlichem Sesam und frischen Sprossen garnieren.

MAHLZEIT UND GUTES GELINGEN!

EINFACH KRAULI - DIE LT1 SOMMERKÜCHE - EXKLUSIV AUF LT1!

